

PEMBERIAN MAKANAN SEHAT PENUNJANG PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK ISLAM MUTIARA BUNDA

Aprilia Novitasari, Muhamad Ali, Sutarmanto

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP Untan Pontianak

Email: Aprilia.novitasari99@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah TK B yang berjumlah 26 orang dan guru TK B yang terletak di Jalan Prof M Yamin Gang Sinar bersama No 17 Pontianak. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa peran guru dalam pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia 5-6 tahun sudah baik salah satunya kesehatan anak lebih meningkat, anak mau mengkonsumsi makanan sehat karena baik untuk pertumbuhan dan perkembangan. Peran guru dalam memberikan motivasi dengan membawa media berupa gambaran makanan sehat agar anak mau membawa makanan sehat ke Taman Kanak-kanak.

Kata Kunci: Makanan Sehat, Pertumbuhan dan Perkembangan

Abstract: This study aimed to describe the analysis of the provision of healthy food to support growth and development in children aged 5-6 years in the Islamic Kindergarten Mother of Pearl City Pontianak. This study uses descriptive and qualitative approach. Subjects in this study were TK B, amounting to 26 people and kindergarten teacher B is located at Jalan Prof. M. Yamin Gang rays along No. 17 Pontianak. The result showed that the teacher's role in the provision of healthy food healthy to support the growth and development of children aged 5-6 years is a good one more child health increased, children want to eat healthy because it is good for growth and development. The role of teachers in providing the motivation to bring the media in the form of a picture of healthy foods that kids want to bring healthy food to kindergarten.

Keywords: *Healthy Food, Growth and Development*

Anak usia dini merupakan masa usia emas (*golden age*) dalam menumbuhkan berkembang segala potensi yang ada pada diri anak. Masa ini merupakan masa kritis dimana anak memerlukan stimulus yang tepat. Dengan demikian diperlukan wadah yang tepat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 ayat 14 berbunyi, “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Salah satu tujuan dari pendidikan anak usia dini adalah untuk menjadikan anak yang dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga anak dapat tumbuh dengan optimal dan dapat mempersiapkan diri untuk memasuki pendidikan dasar atau jenjang berikutnya. Untuk dapat mencapai tujuan dari pendidikan tersebut salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran yaitu adanya motivasi yang dimiliki oleh peserta didik sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Karakteristik anak pada usia 5-6 tahun ini mempunyai sifat berbeda-beda. Anak bersifat unik karena anak memiliki ciri khas dan bawaan masing-masing. Anak mengekspresikan perilaku secara relatif spontan yaitu anak biasanya memperlihatkan sifat aslinya dengan jujur, misalnya anak akan menangis bila dia merasa kesakitan dan anak akan merasa senang apabila ia mendapatkan pujian dari guru.

Dalam pemberian makanan sehat, orangtua sangat berperan penting dalam kesehatan anak. Kesehatan anak sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang anak, karena tumbuh kembang anak dilihat dari makanan yang dikonsumsi anak. Kesehatan makanan dilihat dari keseimbangan makanan dan memenuhi prinsip “4 sehat 5 sempurna”, (nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan dan susu). Tetapi tumbuh kembang anak tidak hanya dilihat dari keseimbangan makanan, karena dengan berolahraga, istirahat, hidup teratur, dan bebas dari cemaran udara, makanan dan air, maka pertumbuhan dan perkembangan anak semakin sehat.

Menurut Tuti Soenardi (2002:5) “Makanan yang sehat mencapai status gizi yang baik dan optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup”. Penyediaan pangan yang cukup diperoleh melalui produksi pangan dalam negeri melalui upaya pertanian dalam menghasilkan bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan. Agar produksi pangan dapat dimanfaatkan setinggi-tingginya maka perlu diberikan perlakuan pascapanen sebaik-baiknya. Tujuan utama perlakuan pascapanen adalah menyiapkan hasil panen agar tahan disimpan untuk waktu jangka panjang tanpa mengalami kerusakan terlalu banyak dan dapat dipasarkan dalam kondisi baik. Dalam melakukan pascapanen belum semuanya dikatakan memuaskan, karena masih banyak bahan pangan yang terbuang mubazir dan perlakuan yang kurang baik dalam tahap penanganan pascapanen.

Menurut Pakelharing dan Hopkins (dalam Sunita Almatsier 2001:7) “Melakukan penelitian tentang makanan yang dimurnikan dan makanan utuh dan

kemudian menyimpulkan bahwa ada suatu zat aktif dalam makanan yang tidak tergolong zat gizi utama dan berperan dalam pencegahan penyakit”. Pemberian makanan yang tepat kepada sel-sel adalah esensial bagi pemberian makanan yang tepat bagi jaringan-jaringan, sedangkan pemberian makanan yang tepat pada jaringan adalah dasar pemberian makanan yang tepat pada organ bagi tubuh secara keseluruhan. Dalam pemberian makanan, semua orangtua perlu memperhatikan kesehatan makanan.

Kesehatan makanan merupakan modal utama agar setiap anak dapat tumbuh kembang menjadi manusia yang berguna bagi nusa dan bangsa. Semua orangtua tentunya mendambakan kesehatan anaknya tercapai dengan baik dan akan melakukan semua yang dapat mendatangkan kesehatan dan kebahagiaan anak. Anak-anak yang berada pada fase pertumbuhan sangat membutuhkan makanan dalam jumlah yang cukup dan bergizi seimbang. Untuk memenuhi kebutuhan ini, pada umumnya semua orangtua menyediakan atau membeli makanan yang bergizi dan sesuai dengan pilihan atau selera anak. Peran orangtua dalam pemberian makanan sehat sangat penting, karena orangtua sangat memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Menurut Anne Lies Ranti & Soegeng Santoso (2004:41) “Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi kehidupan manusia”. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Dimasyarakat dikenal kebiasaan makan sedangkan dilingkungan ilmiah disebut pola makan. Kebiasaan makanan dilingkungan tentu juga menjadi kebiasaan makanan anak. Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan yang terbentuk dari kebiasaan anak. Menyusun hidangan untuk anak perlu diperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan tumbuh kembang anak. Kecukupan zat gizi anak berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang sangat penting.

Pemberian makanan sehat bertujuan untuk memperbaiki keadaan gizi pada anak golongan rawan gizi yang menderita kurang gizi, dan diberikan dengan kriteria anak balita yang tiga kali berturut-turut tidak naik timbangannya serta yang berat badannya yang terletak dibawah garis merah. Bahan makanan yang digunakan dalam pemberian makanan sehat hendaknya bahan-bahan yang ada atau dapat dihasilkan setempat, sehingga kemungkinan kelestarian program lebih besar. Diutamakan bahan makanan sumber kalori dan protein tanpa mengesampingkan sumber zat gizi lain seperti: padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, sayuran hijau, kelapa dan hasil olahannya

Masalah makan pada anak pada umumnya adalah masalah kesulitan makan. Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal pada anak. Kesulitan makan adalah ketidakmampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Tujuan memberi makan pada anak adalah untuk memenuhi kebutuhan zat yang cukup dalam kelangsungan hidupnya, pemulihan kesehatan sesudah sakit, untuk aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan. Dengan memberikan makan, maka anak juga dididik agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentu jumlah makanan yang cukup dan bermutu. Sehingga dengan upaya tersebut akan terbina kebiasaan yang baik antara

lain mengenai makna makan dan cara makan. Namun dalam pelaksanaan ternyata seringkali timbul kesulitan makan anak yaitu kurangnya nafsu makan. Kesulitan makan juga timbul bila alat pencernaan mengalami kelainan maupun bila refleks-refleks yang berhubungan dengan makan terganggu.

Namun berdasarkan pengamatan sementara yang peneliti lakukan di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota, penulis menemukan sebagian anak-anak belum maksimal dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dalam pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik. Hal ini terlihat pada waktu istirahat makan, masih banyak anak-anak membawa makanan instan. Dari pengalaman tersebut terbukti anak belum sepenuhnya mengkonsumsi makanan sehat dengan baik. Mengkonsumsi makanan sehat ini jangan sampai berlebihan, karena memaksa anak untuk makan makanan sehat seperti sayur justru bisa menurunkan semangat anak, misalnya, memaksa anak makan makanan sehat seperti sayuran ini membuat anak berpikir bahwa makanan sehat adalah hukuman bagi anak. Sebaliknya, tawarkan makanan berkali-kali, dan meminta anak untuk mencobanya. Apabila anak tidak mau memakannya makan sebagai orangtua harus panda menyajikan makanan favorit dan campurkan makanan lain kedalam makanan anak dengan berhati-hati agar anak tidak mengetahuinya.

Dari uraian diatas, penulis ingin lebih jauh mengetahui “Analisis Pemberian Makanan Sehat Untuk Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota”.

METODE

Penelitian ini adalah metode deskriptif, pendekatan yang dipergunakan didalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Lokasi dalam penelitian ini adalah di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota. Subjek dalam penelitian ini Anak TK Islam Mutiara Bunda Kelompok B2 yang berjumlah 32, kepala TK beserta guru TK Islam Mutiara Bunda. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi orangtua murid, guru dan kepala TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota sebagai informan utama memperoleh data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu

Observasi

Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melihat langsung bagaimana keadaan sebenarnya dari objek yang hendak diteliti yaitu objek yang ada di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota.

Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mencari informasi dan saling bertukar informasi melalui kegiatan tanya jawab mengenai topik tertentu.

Dokumentasi

Teknik dokumentasi dalam penelitian kualitatif ini merupakan teknik perlengkapan dan penggunaan metode observasi dan wawancara.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah dilapangan. Proses analisis data selama dilapangan sebagai berikut, data reduction (reduksi data), data display (penyajian data), conclusion drawing/verification. Dalam penelitian ini, instrumen utama

penelitian yang digunakan yaitu peneliti itu sendiri. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah, pedoman wawancara, pedoman observasi, studi dokumentasi, catatan lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan analisis pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah TK B yang berjumlah 26 orang dan guru TK B yang terletak di Jalan Prof M Yamin Gang Sinar bersama No 17 Pontianak.

Adapun hasil wawancara baik dengan guru maupun orang tua adalah sebagai berikut,

Wawancara dengan Guru

Peran guru dalam proses pemberian makanan sehat ini, guru disini berperan untuk membimbing dan mengarahkan serta menjelaskan bentuk pemberian makanan sehat itu seperti apa. Guru menjelaskan tentang makanan yang termasuk kedalam 4 sehat 5 sempurna seperti nasi, sayur, lauk pauk, buah, dan susu. Guru juga berperan pada saat anak makan bertanya kepada anak apa yang anak makan, makanan yang dimakan apakah makanan kesukaan.

Guru memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang bentuk-bentuk makanan sehat itu seperti apa yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain memberikan pemahaman kepada anak, guru bertanya pada anak tentang makanan sehat seperti apa yang disukai anak-anak. Dan bertanya apa fungsi dari makanan sehat tersebut. Dengan adanya penjelasan dan pemahaman tentang makanan sehat tersebut anak akan mengetahui apa saja yang termasuk makanan sehat walaupun pada saat menjelaskan masih ada anak yang tidak mendengarkan, guru disini langsung mengajukan pertanyaan kepada anak yang tidak mendengarkan agar semua anak bisa tau tentang bentuk-bentuk makanan sehat. Kendala yang dihadapi saat menjelaskan makanan sehat yaitu anak-anak tidak semua mengkonsumsi makanan sehat karena sebagian anak tidak suka makan sayuran. Kendala lainnya yang dihadapi saat menjelaskan makanan sehat anak-anak belum memahami arti kesehatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang tidak mengerti tentang makanan sehat ini karena guru jarang memperlihatkan makanan sehat itu seperti apa kepada anak, sehingga pada anak membawa bekal anak masih keliru.

Wawancara dengan Orang Tua

Berdasarkan hasil wawancara terhadap orangtua dalam pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak yaitu makanan yang disukai anak berbeda dengan anak-anak yang lainnya dan ada sebagian orangtua mencampurkan sayuran kedalam makanan anak tersebut. Didalam proses mencampurkan sayuran kedalam makanan ada sebagian anak yang mengetahui dan anak tidak memakan makanan tersebut dan sebagian anak tidak mengetahui ada campuran sayuran kedalam makanan anak tersebut dan anak dengan lahap memakannya. Caranya mencampurkan sayuran kedalam makanan anak ini sangat

bervariasi yaitu dengan cara memotong-motong halus sayuran dan memblender sayuran sampai halus lalu mencampurkan kedalam makanan tersebut. Didalam mengolah makanan sehat ini orangtua merasa kesulitan karena anak-anaknya banyak tidak suka sayuran, sehingga orangtua tidak bisa memberikan makanan sehat sepenuhnya kepada anak-anak mereka. Makanan sehat yang diberikan orangtua kepada anaknya adalah makanan yang disukai anak saja, misalnya: ikan goreng, ayam goreng, telur goreng dan lain-lain. Cara ibu mengatasi masalah ini dengan cara memberikan variasi bahan makanan yang sehat kedalam makanan anak tersebut.

Berikut ini adalah hasil observasi suatu penelitian.

Hasil Observasi

Peran Guru Dalam Proses Pemberian Makanan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Guru dalam menjelaskan pemberian makanan sehat yaitu dengan mengajak anak mengenal nama-nama makanan sehat seperti 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari (nasi yang mengandung karbohidrat, lauk pauk yang mengandung protein, sayur mayur yang mengandung vitamin dan mineral, buah-buahan yang mengandung vitamin, mineral dan zat besi, susu mengandung vitamin, mineral, zat besi dan kalsium), dan menjelaskan tujuan dari pemberian makanan sehat kepada anak agar anak mengerti manfaat dari makanan sehat tersebut

Peran Guru Dalam Memberikan Motivasi Agar Anak Mau Makan Makanan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Guru selalu membimbing, mengarahkan dan menjelaskan bahwa makanan sehat itu dan bermanfaat bagi kesehatan baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu guru juga bisa menjadi figur atau contoh dengan cara guru juga membawa bekal dan memakannya bersama-sama pada waktu istirahat dan makanan yang dibawa berupa makanan yang tergolong dalam 4 sehat 5 sempurna.

Memberikan Pemahaman Kepada Anak Tentang Analisis Pemberian Makanan Sehat Untuk Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Anak Usia 5—6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Guru dalam memberikan pemahaman kepada anak tentang pemberian makanan sehat yaitu dengan cara memberikan makanan sehat tersebut dengan teratur agar anak bisa paham tentang makan sehat. Kemudian guru juga bisa mengenalkan secara langsung seperti membawa makan sehat tersebut dan menunjukan jenis-jenis makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik.

Apa Saja Makanan Sehat Yang Ibu Jelaskan Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Guru mengajak anak satu persatu kedepan misalnya dengan menyebutkan dan menjelaskan nama-nama makanan yang sehat dan tidak sehat. Guru menyuruh anak dengan menebak gambar-gambar makanan yang sehat dengan makanan yang tidak sehat. Dengan menjelaskan, menyebutkan dan menyuruh anak tentang makanan sehat anak-anak bisa mengerti dan mengingat jenis-jenis makanan sehat.

Apa Saja Kendala Guru Dalam Menjelaskan Tentang Makanan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Kendala yang dihadapi guru yaitu kurangnya konsentrasi anak saat guru menjelaskan seperti anak ada yang diam, ketawa, bermain didalam kelas dengan temanya, dan mengganggu temanya sehingga anak susah untuk memahami dan mengerti tentang jenis-jenis makanan sehat. Tidak semua anak berasal dari kalangan yang mampu, jadi anak membawa makanan sehat yang sederhana. Tetapi makanan sehat tidak berarti mahal, karena makanan sehat itu harus bersih. Dengan mengkonsumsi makanan yang bersih maka kesehatan didalam tubuh dan pertumbuhan dan perkembangan pun terjamin.

Pembahasan

Setiap guru memiliki kemampuan yang berbeda dalam menjelaskan tentang makanan sehat kepada anak. Apabila seorang guru tidak jelas menjelaskan dengan baik, maka anak tidak memahami makanan sehat seperti apa yang harus dikonsumsi anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak dengan maksimal. Untuk itu perlu diketahui bagaimana menjelaskan makanan sehat pada anak. Dalam penelitian ini, pemberian makanan sehat pada anak dapat dilakukan dengan cara guru memberikan penjelasan kepada anak dan orangtua, respon anak saat pembelajaran makanan sehat dan kendala yang dihadapi saat pemberian makanan sehat.

Peran guru dalam proses pembelajaran makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Cara guru memberikan proses pemberian makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota yaitu dimulai dari guru itu sendiri, apabila guru bersemangat dalam mengajar maka anak-anak juga akan bersemangat dalam belajar. Guru tidak sekedar menyampaikan ilmu kepada anak-anak, tetapi guru juga dituntut untuk mengembangkan potensi anak. Jadi, peran guru dalam proses pemberian makanan sehat dalam penelitian ini sudah baik yaitu dengan memberikan pemberian makanan sehat anak mau makan makanan sehat dengan teratur dan membuat kesehatan pertumbuhan dan perkembangan anak semakin meningkat.

Peran guru dalam memberikan motivasi agar anak mau makan makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Peran guru dalam memberikan motivasi agar anak mau makan makanan sehat yaitu sangat senang dan bisa menjamin kesehatan anak dengan melihat pertumbuhan dan perkembangan anak. selain itu anak-anak akan senang jika kesehatan tubuhnya bisa terjaga dengan pola makanan sehat dan anak bisa mengikuti kegiatan dengan baik. Jadi, peran guru dalam memberikan motivasi dalam pemberian makanan sehat kepada anak dalam penelitian ini sudah baik terlihat pada makanan yang dimakan anak dan anak menghabiskan makanan yang dibekalkan orangtuanya dari rumah, walaupun ada sebagian anak tidak menghabiskan makanannya tetapi anak sudah makan makanan sehat.

Memberikan pemahaman kepada anak tentang Analisis Pemberian Makanan Sehat Untuk Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Anak Usia 5—6 Tahun Di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Memberikan pemahaman kepada anak tentang analisis pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan yaitu dengan sabar agar anak bisa memahami dengan baik. Memberikan pemahaman kepada anak agar anak bisa memahami arti pola hidup sehat yang sesungguhnya, karena makanan banyak berpengaruh dalam kesehatan tubuh. Karena dari makanan inilah kita mendapatkan karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan zat gizi lainnya. Jadi, memberikan pemahaman kepada anak tentang analisis pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dalam penelitian ini yaitu sudah baik terlihat saat anak makan, makanan yang dimakan anak semua mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan zat gizi. Walaupun sebagian anak tidak menghabiskan makanannya karena sudah kenyang.

Apa saja makanan sehat yang ibu jelaskan pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Makanan sehat yang guru jelaskan pada anak yaitu makanan 4 sehat 5 sempurna. Makanan sehat mengandung 5 zat makanan yang diperlukan dalam tubuh karbohidrat, protein, mineral dan vitamin, Jadi, cara menjelaskan makanan sehat dalam penelitian ini sudah baik yaitu melihat perubahan anak saat makan dikelas, melihat tumbuh kembang dan kesehatan anak semakin meningkat.

Apa saja kendala guru dalam menjelaskan tentang makanan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota

Kendala yang dihadapi saat menjelaskan makanan sehat pada anak yaitu anak-anak kurang konsentrasi saat guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan pada hari itu, selain itu tidak semua anak mendengarkan apa yang dijelaskan guru didepan. Jadi, kendala yang dihadapi guru saat menjelaskan makanan sehat dalam penelitian ini yaitu kurangnya konsentrasi anak pada saat guru menjelaskan dan tidak semua anak mendengarkan apa yang dijelaskan guru didepan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan mengenai analisis pemberian makanan sehat untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia 5-6 tahun di TK Islam Mutiara Bunda Pontianak Kota sudah baik. Alasannya adalah guru sudah memberikan motivasi kepada orangtua agar memberikan makanan sehat sesuai dengan selera anak dan kesehatan anak melalui pemberian makanan sehat sehingga bisa melihat perubahan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Jika dijabarkan secara spesifik dapat digambarkan sebagai berikut: Peran guru dalam proses pembelajaran makanan sehat anak usia 5-6 tahun sudah baik salah satunya mengarahkan dan membimbing anak agar anak mau makan makanan sehat. Selain itu guru menjelaskan kandungan didalam makanan sehat. Peran guru dalam memberikan motivasi agar anak mau makan makanan sehat yaitu sudah cukup baik dengan membawa media berupa gambaran makanan sehat agar anak mau membawa makanan sehat ke Taman Kanak-kanak agar anak mengetahui apa

yang akan anak makan termasuk kedalam makanan sehat dan anak mau membawa makanan sehat di Taman Kanak-kanak. Memberikan pemahaman kepada anak agar anak bisa memahami arti pola hidup sehat yang sesungguhnya, karena makanan banyak berpengaruh dalam kesehatan tubuh. Selan itu guru mengenalkan jenis-jenis dan kandungan makanan sehat seperti: karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan zat gizi lainnya. Makanan sehat yang guru jelaskan pada anak yaitu makanan 4 sehat 5 sempurna. Makanan sehat mengandung 5 zat makanan yang diperlukan dalam tubuh karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Makanan sehat mempunyai kandungan gizi yang banyak yaitu karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Kendala yang dihadapi saat menjelaskan makanan sehat pada anak yaitu konsentrasi anak berkurang karena anak bermain sendiri dan mengganggu teman-temannya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti uraikan di atas, peneliti ingin memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak – pihak yang berkepentingan dalam hal memotivasi anak untuk belajar yang peneliti ajukan di akhir penelitian ini. Adapun saran-saran tersebut adalah sebagai berikut, dalam memberikan motivasi pemberian makanan sehat guru harus memberikan contoh yang tepat dan menarik perhatian anak-anak. Sebaiknya guru saling bertukar pendapat dengan guru yang lain tentang penjelasan tentang makanan sehat. Sebaiknya guru menciptakan suasana kelas yang kondusif dan nyaman sehingga anak betah berada didalam kelas.

DAFTAR RUJUKAN

- Depdiknas. (2005). **Undang-Undang No.20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional**. Yogyakarta: Media Abadi
- Soenardi, Tuti. (2002). **Makanan Sehat Penggugah selera Makanan Balita**. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita. (2001). **Prinsip Dasar Ilmu Gizi**. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ranti, Anne Lies & Soegeng Santoso. (2004). **Kesehatan dan Gizi**. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

